

# 5月

## 営業時間 プログラム



e-メディカルフィットネス  
フェニックス

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00								9:00	
9:30								9:30	
10:00	ラジオ体操 ⑱ ストレッチ ⑱	ハワイアンフラ (丸山) 45分 ⑫	ラジオ体操 ⑱ ストレッチ ⑱	定期休館日	ラジオ体操 ⑱ ストレッチ ⑱	↓10:15~ ラジオ体操 ⑱	第3日曜 5/15 休館	10:00	
10:30	やさしいエアロ ⑮		やさしいエアロ ⑮		ストレッチボール ⑫	ストレッチ ⑱		10:30	
11:00	サーキット エクササイズ ⑫		やさしいエアロ ⑮		ヨガ(大竹) ⑮	やさしいエアロ ⑮		やさしいエアロ ⑮	11:00
11:30								11:30	
12:00									12:00
12:30	ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯				ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯	トレーニング閉鎖	12:15 12:30
13:00			13:00						13:00
13:30	館内閉鎖時間(消毒清掃)					館内閉鎖時間			13:30
14:00									14:00
14:30	ストレッチ ⑱	ストレッチ ⑱				ストレッチ ⑱	ヨガ (川内) 45分 ⑮		14:30
15:00	30分 ヨガ (大竹) ⑮	カラダ引き締め エクササイズ ⑫		やさしいエアロ ⑮	15:00				
15:30		ストレッチボール ⑫		ストレッチボール ⑫	15:30				
16:00								16:00	
16:30	ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯		ペアストレッチ 受付時間帯			16:30	
17:00								17:00	
17:30						トレーニング閉鎖		17:15 17:30	
18:00	<b>ペアストレッチ</b> スタッフ(大竹)に伸ばしてもらってストレッチ 主に下半身を中心に行います。 ◎1回 20分 ¥500 ☆誕生日は1回半額! 夜間や日曜など受付時間外に、 受ける際は、大竹までご相談。							18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30								19:30	
20:00					バレトン (木村) 45分 ⑮			20:00	
20:30	トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)				トレーニング閉鎖			20:30	
21:00								21:00	

《営業時間》

【月・火・水・金】  
9:00~21:00

【土】  
9:00~17:30

【日】  
9:00~12:30

【木・祝・第3日曜】  
休館日

☆スタジオプログラムは12~18名の定員制。基本的に先着順です。[上記の⑫⑭⑮⑱は定員数]

☆事前に受付予約表に記名して下さい。[受付開始 午前の部9:00~ 午後の部14:00~ 夜の部18:00~]

☆定員に達し参加出来なかった方は、次週の予約が可能です。[ラジオ体操は予約制はありません]

☆プログラムにご参加の際は、立ち位置を確認し、会員様同士、間隔を空けてご参加ください。